**scuola SECONDARIA - curricolo di Scienze motorie sportive ANNO SCOLASTICO 2022/23**

**CLASSE TERZA**

| **Competenza di riferimento** | **Conoscenze essenziali** | **Abilità (disciplinari o trasversali)** |
| --- | --- | --- |
|
| Ha consapevolezza della propria e altrui corporeità e utilizza le abilità motorie adattandole alle diverse situazioni e alla evoluzione psicofisica | Schemi e azioni di movimento per risolvere in forma originale e creativa un determinato problema motorio.  variabili spazio-temporale funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva.  elementi relativi alle strutture ritmiche  elementi che caratterizzano l’equilibrio statico, dinamico e di volo e il disequilibrio  potenzialità del movimento del corpo e le funzioni fisiologiche in relazione al movimento | **MOVIMENTO**  Controllare il proprio corpo in situazioni statiche e dinamiche(coordinazione) progressivamente complesse;  utilizzare e trasferire le abilità acquisite (schemi motori di base anche combinati) per risolvere problemi motori nelle variabili legate allo spazio e al tempo;  utilizzare strutture ritmiche nelle azioni motorie e nel gesto tecnico dello sport;  adattare l’azione dei diversi segmenti corporei in situazione di equilibrio e disequilibrio;  utilizzare e migliorare le proprie abilità motorie riconoscendo la relazione tra l’intensità dell’attività e i cambiamenti fisiologici e morfologici anche rispetto all’età in evoluzione. |
| Utilizza i linguaggi motori specifici, comunicativi ed espressivi con soluzioni personali. | Espressione corporea e identificazione dei contenuti emotivi;  linguaggio specifico motorio e sportivo;  schemi ritmici applicati al movimento. | **LINGUAGGI DEL CORPO**  Utilizzare l’espressione corporea per rappresentare idee e stati d’animo mediante l’utilizzo del corpo e degli attrezzi anche di fortuna in forma originale e creativa individualmente, a coppie, in gruppo con fini comunicativi;  decodificare i linguaggi specifici di compagni, avversari, insegnanti e arbitri;  ideare e realizzare semplici sequenze di movimento e/o danze o coreografie utilizzando basi ritmiche o musicali. |
| Nel gioco e nello sport risolve problemi motori applicando tecniche e tattiche, rispettando regole e valori sportivi. | Gesti fondamentali di gioco e sport individuali e di squadra;  concetto di strategia e di tattica;  modalità relazionali per valorizzare le differenze di ruoli e favorire l’inclusione al fine di raggiungere un obiettivo comune;  regole indispensabili per la realizzazione del gioco e/o sport anche con finalità di arbitraggio. | **GIOCO e SPORT**  utilizzare le abilità motorie adattandole alle diverse situazioni, anche in modo personale;  mettere in atto strategie di gioco e tattiche sperimentate;  svolgere un ruolo attivo mettendo in atto comportamenti collaborativi per raggiungere l’obiettivo comune;  relazionarsi positivamente con l’altro e con il gruppo nel rispetto di regole, ruoli, persone e risultati. |
| Assume i fondamentali comportamenti di sicurezza, prevenzione e promozione della salute per il proprio benessere*.* | Norme generali per la prevenzione degli infortuni, per l’assistenza e alcuni elementi di primo soccorso;  principi fondamentali della corretta alimentazione e dell’igiene personale e prime informazioni sulle sostanze che inducono dipendenza (fumo, droghe, alcol) e sui loro effetti negativi;  modalità mediante le quali l’attività fisica contribuisce al mantenimento della salute e del benessere. | **SALUTE E BENESSERE**  Ai fini della sicurezza sapersi rapportare con persone e con l’ambiente  circostante, anche applicando alcune tecniche di assistenza e di primo soccorso;  nella salvaguardia della propria salute scegliere di evitare l’assunzione di  sostanze illecite e curare l’alimentazione e l’igiene personale;  per mantenere la propria efficienza essere attivi fisicamente in molteplici  contesti ed essere anche in grado di dosare lo sforzo, applicare alcune tecniche  di riscaldamento e di defaticamento; |

**INDICAZIONI METODOLOGICHE, SITUAZIONI DIDATTICHE E CONTESTI SIGNIFICATIVI**

I metodi varieranno in base all’attività e agli obiettivi da raggiungere. I contenuti e le attività verranno presentati in maniera diversificata tenendo conto dei diversi stili di apprendimento:

- spiegazione verbale prima in forma globale per agevolare l'approccio; in seguito in forma analitica per apprendere le tecniche specifiche dei vari gesti motori;

- dimostrazione/imitazione visiva

- problem-solving

- lavori in gruppo (eterogenei e per fasce di livello) e in coppie d’aiuto

In particolare i momenti di competizione diventeranno un elemento educativo-formativo in cui gli alunni conosceranno, sperimentando, le proprie capacità e i propri limiti favorendo la loro maturazione psico-motoria.